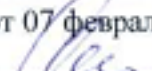



Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет»
Факультет среднего профессионального образования

Одобрена:

Цикловой комиссией гуманитарной и
социально-экономических дисциплин
протокол №7 от 07 февраля 2018г.
Председатель  С.А.Шестериков



Методическим советом
факультета СПО
Протокол №7 от 27 февраля 2018г.
Зав. учебно-методическим кабинетом
 Н.А.Бусыгина

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГЭС. 07. Физическая культура

Специальность: 35.02.03 «Технология деревообработки»
Специализация: 51
Квалификация: Техник – технолог
Трудоёмкость:
Максимальная учебная нагрузка 324 часа
Обязательная учебная нагрузка, всего:
Теоретические занятия 12 часов
Практические занятия 150 часов
Самостоятельная учебная нагрузка студента 162 часа

Разработчик программы  С.А.Шестериков

Екатеринбург 2018г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Тематический план учебной дисциплины	5
Результаты освоения дисциплин	17
Требования к ресурсам	21
Учебно-методическое обеспечение	22
Приложения	23

Пояснительная записка.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально - профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое и физическое совершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивает грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных задач;
- развитие основных двигательных качеств.

Студенты обретаю знания в области физической культуры, необходимые для проведения самостоятельных занятий, овладевают жизненно важным прикладным и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, лыжи, плавание, спортивные игры. Они должны обладать необходимым уровнем основных двигательных качеств, владеть военно-прикладными навыками.

Выполнять учебные нормативы, заботиться о своем физическом совершенствовании.

Для проверки и контроля степени условия данного предмета предусмотрены зачеты с оценкой в каждом семестре.

Ниже приводятся контрольные тесты для оценки физической подготовленности на базе 11 классов.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

После освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен обладать **общими компетенциями (ОК)**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения работы.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК.10.. Исполнять воинскую обязанность с применением профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Тематический план учебной дисциплины

1 курс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа.
			всего	практ.	
Первый семестр					
1.	Раздел 1. Теория. Здоровый образ жизни. Построение спортивной тренировки, правила разминки.	2	2		
2.	Раздел 2. Легкая атлетика.	26	18	18	8 2 2 2 2 2
2.1.	Развитие двигательных способностей. Техника безопасности в легкой атлетике.		2	2	
2.2.	Изучение видов стартов. Специальные беговые упражнения.		2	2	
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	
2.4.	Бег на короткие дистанции.		2	2	
2.5.	Бег на средние дистанции.		2	2	
2.6.	Бег на длинные дистанции.		2	2	
2.7.	Метание гранаты.		2	2	
2.8.	Прыжок в длину с места.		2	2	
3.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	
3.	Раздел 3. Гимнастика. Акробатика.	10	10	8	
3.1.	Техника безопасности, развитие гибкости.		2		
3.2.	Опорные прыжки.		2	2	
3.3.	Изучение акробатических упражнений: кувырки, стойки.		2	2	
3.4.	Акробатические комбинации.		2	2	
3.5.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	
4.	Раздел 4. Спортивные игры.	30	14	14	16
4.1.	Волейбол. Правила игры. Передвижения, остановки,		4	4	4

	стойки, передачи. Учебные игры.				
4.2.	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передачи. Учебные игры.		4	4	4
4.3.	Футбол. Правила игры. Ведение мяча, передачи. Учебные игры.		4	4	4
4.4.	Комплексное развитие психомоторных способностей.				4
4.4.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	
Второй семестр					
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка.	22	14	12	8
5.1.	Техника безопасности, изучение лыжных ходов.		4	2	
5.2.	Изучение способов спусков, подъемов, торможения.		4	4	
5.3.	Лыжная подготовка 5 км.		2	2	
5.4.	Подвижные игры, элементы слалома.		2	2	
5.5.	Бег на лыжах д.-3 км., ю.-5 км., на время.		2	2	4 4
6.	Раздел 6. Плавание.	22			22 2 2 2 2 2 2 4 4
6.1.	Техника безопасности, медосмотр. Изучение способов держания на воде.				
6.2.	Обучение плаванию кролем.				
6.3.	Обучение плаванию брассом.				
6.4.	Обучение плаванию на спине.				
6.5.	Обучение способом стартов и разворотов.				
6.6.	Обучение нырянию, технике плавания под водой.				
6.7.	Плавание 50 м на время.				
6.8.	Плавание 300 м.				
6.9.	Плавание 500 м.				

3 курс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа.
			всего	практ.	
Первый семестр					
1.	Раздел 1. Теория. Здоровый образ жизни. Построение спортивной тренировки, правила разминки.	2	2		
2.	Раздел 2. Легкая атлетика.	26	16	16	10
2.1.	Развитие двигательных способностей. Техника безопасности в легкой атлетике.				2
2.2.	Изучение видов стартов. Специальные беговые упражнения.				2
2.3.	Развитие скоростно-силовых качеств.		2	2	4
2.4.	Бег на короткие дистанции.		2	2	
2.5.	Бег на средние дистанции.		2	2	
2.6.	Бег на длинные дистанции.		2	2	
2.7.	Метание гранаты.		2	2	
2.8.	Развитие координации, челночный бег.		2	2	2
2.9.	Прыжок в длину с места.		2	2	
2.10.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	
3.	Раздел 3. Гимнастика. Акробатика.	10	10	10	
3.1.	Упражнение с отягощениями.		2	2	
3.2.	Опорные прыжки.		2	2	
3.3.	Изучение акробатических упражнений: кувырки, стойки.		2	2	
3.4.	Акробатические комбинации.		2	2	
3.5.	Работа на тренажерах.		2	2	
4.	Раздел 4. Спортивные игры.	30	14	14	16
4.1.	Волейбол. Правила игры. Передвижения, остановки, стойки, передачи. Учебные		4	4	4

	игры.				
4.2.	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передачи. Учебные игры.		4	4	4
4.3.	Футбол. Правила игры. Ведение мяча, передачи. Учебные игры.		4	4	4
4.4.	Комплексное развитие психомоторных способностей.				4
4.4.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	
Второй семестр					
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка.	18	10	10	8
5.1.	Техника безопасности, изучение лыжных ходов.		2	2	4 4
5.2.	Изучение способов спусков, подъемов, торможения.		2	2	
5.3.	Лыжная подготовка 5 км.		2	2	
5.4.	Подвижные игры, элементы слалома.		2	2	
5.5.	Бег на лыжах д.-3 км., ю.-5 км., на время.		2	2	
6.	Раздел 6. Плавание.	22			22
6.1.	Техника безопасности, медосмотр. Изучение способов держания на воде.				2
6.2.	Обучение плаванию кролем.				2
6.3.	Обучение плаванию брассом.				2
6.4.	Обучение плаванию на спине.				2
6.5.	Обучение способом стартов и разворотов.				2
6.6.	Обучение нырянию, технике плавания под водой.				2
6.7.	Плавание 50 м на время.				2
6.8.	Плавание 300 м.				4
6.9.	Плавание 500 м.				4

4 курс.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа.
			всего	практ.	
Первый семестр					
1.	Раздел 1. Теория. Профилактика травматизма и стрессовых состояний.	2	2		
2.	Раздел 2. Легкая атлетика.	26	16	16	10
2.1.	Бег на короткие дистанции.		2	2	2
2.2.	Бег на средние дистанции.		2	2	2
2.3.	Бег на длинные дистанции.		2	2	4
2.4.	Развитие скоростно-силовых качеств.		4	4	
2.5.	Метание гранаты.		2	2	
2.6.	Развитие координации, челночный бег.		2	2	
2.7.	Прыжок в длину с места.		2	2	
3.	Раздел 3. Гимнастика. Акробатика.	10	10	10	
3.1.	Упражнение со скакалкой.		2	2	
3.2..	Упражнение с отягощением.		2	2	
3.3.	Опорные прыжки.		2	2	12
3.4.	Акробатика.		2	2	4
3.5.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	4 4
4.	Раздел 4. Спортивные игры.	24	12	12	
4.1.	Волейбол. Учебные игры.		4	4	
4.2.	Баскетбол. Учебные игры.		4	4	
4.3.	Футбол. Учебные игры.		4	4	
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка.	20	8	8	12
5.1.	Лыжная прогулка 10 км.		4	4	6
5.2.	Бег на лыжах д.- 3 км, ю.-5 км, на время.		4	4	6
6.	Раздел 6. Плавание.	18			18

6.1.	Техника безопасности, медосмотр.				2
6.2.	Повторение способов плавания: кроль, брасс, на спине.				4
6.3.	Повторение способов стартов и разворотов.				4 4
6.4.	Плавание 50 м на время.				4
7.	Раздел 7. Контрольные нормативы.	4	4	4	
7.1.	Сдача контрольных нормативов.		2	2	
7.2.	Прохождение тестирования.		2	2	
	Всего часов:	324	162	152	162

IV. Содержание учебной дисциплины

1. Введение.

Раздел 1. Теория

Тема 1.1. Здоровый образ жизни.

Содержание учебного материала:

- о пользе утренней гимнастики;
- режим дня;
- вред курения, алкоголизма, наркомании.

Тема 1.2. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Содержание учебного материала:

- врачебный контроль за занимающимися физической культурой;
- правила самоконтроля во время выполнения упражнений.

Тема 1.3. Построение спортивной тренировки, правила разминки.

Содержание учебного материала:

- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- содержание спортивной тренировки, ее части (подготовительная, основная, заключительная).

Тема 1.4. Профилактика травматизма, стрессовых состояний, восстановление.

Содержание учебного материала:

- первая помощь при потере сознания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- оказание первой помощи при травмах.

Тема 1.4. Правила соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу.

Содержание учебного материала:

- правила соревнований в метаниях и беге;
- финиш, определение победителя;
- правила соревнований по баскетболу;
- правила соревнований по волейболу;
- поведение судьи во время игры;
- судейство настоящие и будущие.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Содержание учебного материала:

- правила старта;
- стартовый разгон;
- специальные беговые упражнения;
- повторный бег с различной интенсивностью от 20 до 150 м;
- бег с ходу на время 30-40 м;
- бег 30, 100 м на время.

Тема 2.2. Бег на средние дистанции.

Содержание учебного материала:

- интервальный бег от 200 до 1200 м интервал отдыхов 3-4 мин;
- повторный бег 300-500 *2(3);
- бег 500,100- м на результат.

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.

Содержание учебного материала:

- обучение техники бега;
- развитие быстроты и специальной выносливости;
- бег 2000-3000 м на результат.

Тема 2.4. Развитие двигательных способностей.

Содержание учебного материала:

- переменный бег со средней и малой скоростью;
- челночный бег;
- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- кроссовый бег на время.

Тема 2.5. Прохождение полосы препятствий.

Содержание учебного материала:

- прыжки через гимнастические скамейки;
- прыжки со скамейкой;

- упражнения в лазании;
- преодоление лабиринта;
- преодоление полосы препятствий на время.

Тема 2.6. Метание гранаты.

Содержание учебного материала:

- обучение технике разбега, метания;
- специальные упражнения (имитация);
- скоростно-силовые упражнения;
- метание гранаты на результат.

Тема 2.7. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание учебного материала:

- упражнения с отягощениями;
- прыжковые упражнения и прыжки;
- спортивные и подвижные игры.

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1. Висы и упоры.

Содержание учебного материала:

- сгибание рук в упоре на брусьях;
- подъем разгибом а перекладине;
- подтягивание в висе различными хватками;
- угол в упоре.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических брусьях.

Содержание учебного материала:

- махи в упоре на брусьях;
- угол в упоре;
- стойка на плечах;
- соскоки махам вперед, с поворотом на 180 градусов.

Тема 3.3. Опорные прыжки.

Содержание учебного материала:

- обучение разбегу;
- опорный прыжок через козла «согнув руки»;
- опорный прыжок через козла «ноги врозь»;
- опорный прыжок через коня в длину.

Тема 3.4. Акробатика.

Содержание учебного материала:

- кувырок вперед;
- длинный кувырок вперед;
- кувырок назад;
- переворот боком;
- стойка на голове и руках силой;

- стойка на руках с помощью;
- кувырок назад через стойку на руках;
- «сальто» назад со страховкой (лонжей).

Тема 3.5. Упражнения со скалкой.

Содержание учебного материала:

- прыжки на скорость за 30 сек.;
- прыжки на выносливость за 1 мин.;
- прыжки с продвижением вперед;
- прыжки через длинную скакалку.

Тема 3.6. Упражнения с отягощениями.

Содержание учебного материала:

- жим лежа штанги от груди;
- жим гири 16 кг;
- жим гири 24 кг;
- упражнение на тренажерах.

Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 4.1. Баскетбол. Передвижение, остановки, стойки.

Содержание учебного материала:

- передвижение левым и правым боком, спиной вперед;
- остановка пешком;
- остановка два шага.

Тема 4.2. Ведение мяча, броски по кольцу.

Содержание учебного материала:

- ведение левой, правой на месте;
- ведение левой, правой в движении;
- ведение переводом за спиной;
- выполнение различных видов бросков.

Тема 4.3. Различие психомоторных способностей.

Содержание учебного материала:

- учебные игры 5*5;
- учебные игры 3*3.

Тема 4.4. Волейбол. Передвижение, остановки, стойки, передачи.

Содержание учебного материала:

- имитация стоек на месте;
- имитация стоек после перемещения в парах, тройках;
- отработка передач в парах.

Тема 4.5. Комплексное развитие психомоторных способностей.

Содержание учебного материала:

- учебные игры 6*6;
- учебные игры 5*5;
- учебные игры 4*4;
- учебные игры с различными заданиями.

Тема 4.6. Футбол. Передвижение, остановки, передачи.

Содержание учебного материала:

- ведение мяча по прямой и по заданной траектории;
- ведение и передача мяча в парах;
- передача и остановки мяча в парах;
- обработка по мячу в ворота из разных положений.

Тема 4.7. Развитие психомоторных способностей.

Содержание учебного материала:

- учебные игры с разным количеством игроков;
- учебные игры с различными заданиями;

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.1 Лыжные гонки.

Содержание учебного материала:

- обучение попеременному и одновременному двухшажному ходу;
- обучение одновременному бесшажному ходу;
- обучение попеременному четырёхшажному ходу.

Тема 5.2. Способы подъемов и спусков на лыжах.

Содержание учебной дисциплины:

- подъем «ёлочкой»;
- подъем «лесенкой»;
- подъем на параллельных лыжах;
- спуски в низкой, средней и высокой стойках.

Тема 5.3. Способы торможения и поворотов.

Содержание учебного материала:

- торможение «плугом»;
- торможение «полуплугом»;
- торможение «поворотом»;
- поворот переступанием.

Тема 5.4. Лыжные кроссы.

Содержание учебного материала:

- дистанция 3 км;

- дистанция 5 км.;
- дистанция 10 км;
- прохождение дистанции на время: девушки – 3 км, юноши- 5 км.

Тема 5.5 Элементы слалома, подвижные игры.

Содержание учебного материала.

- спуск с горы по заданной траектории;
- преодоление препятствий на спуске;
- выполнение специальных упражнений в парах, тройках.

Раздел 6. Плавание.

Тема 6.1. Способы держания на воде.

Содержание учебного материала.

- правила дыхания во время плавания;
- упражнение «поплавок», «звездочка»;
- плавание при помощи ног;
- плавание при помощи рук;

Тема 6.2. Способы плавания.

Содержания учебного материала:

- кроль;
- брасс;
- на спине;

Тема 6.3. Способы старта и разворота.

Содержание учебного материала:

- старт с тубы;
- старт с воды;
- поворот нырком, разворот.

Тема 6.3. Проплывание дистанции.

Содержание учебного материала:

- дистанция 500 м;
- дистанция 700 м;
- дистанция 50 м на время.

Раздел 7. Контроль знаний и умений.

Тема 7.1. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7.2. Формирование организаторских способностей студентов.

Содержание учебного материала:

- проведение разминки;

- проведение эстафеты;
- проведение и судейство соревнований.

Тема 7.3. Тестирование студентов.

Содержание учебного материала.

Смотри раздел 1.

Результаты освоения дисциплин

Наименование раздела	Компетенции	Результат освоения раздела
1. Введение		
Раздел 1. Теория		
1.1. Здоровый образ жизни.	ОК 2. ОК 6. ОК 8. ОК 10.	<i>Студент должен знать</i> :понятие здорового образа жизни, о вреде курения, алкоголизма, наркомании
1.2. Объективные и субъективные данные самоконтроля		<i>Студент должен знать</i> : понятие о приемах самоконтроля, реакции организма на различные нагрузки
1.3. Построение спортивной тренировки, правила разминки.		<i>Студент должен знать</i> : понятие о самостоятельном поведении тренировки, разминки
1.4. Профилактика травматизма, стрессовых состояний, восстановление.		<i>Студент должен уметь</i> : оказывать первую помощь при травмах, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений
1.4. Правила соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу		<i>Студент должен знать</i> : основные правила соревнований. <i>Студент должен уметь</i> :судить соревнование между группами
Раздел 2. Легкая атлетика.	ОК 2.	

2.1. Бег на короткие дистанции.	ОК 6. ОК 8. ОК 10.	<i>Студент должен уметь:</i> технически – правильно пробегать дистанцию. <i>Студент должен знать:</i> специальные беговые упражнения для развития быстроты и скорости бега
2.2. Бег на средние дистанции		<i>Студент должен уметь:</i> технически – правильно пробегать дистанцию. <i>Студент должен знать:</i> упражнения для развития скоростной выносливости
2.3. Бег на длинные дистанции		<i>Студент должен уметь:</i> регулировать темп бега, уметь глубоко и ритмично дышать, знать технику бега.
2.4. Развитие двигательных способностей		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять общеразвивающие и специальные упражнения (без снарядов, с набивными мячами, гантелями).
2.5. Прохождение полосы препятствий.		<i>Студент должен уметь:</i> преодолевать различные вертикальные и горизонтальные препятствия с определенной скоростью
2.6. Метание гранаты		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять метание с 6-8 шагов разбега. <i>Студент должен знать:</i> основные фазы техники разбега и

		метания
2.7. Развитие скоростно-силовых качеств		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять специальные подготовительные упражнения
Раздел 3. Гимнастика.		
3.1. Висы и упоры		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять подъем силой, подъем переворотом в упор, подтягивание
3.2. Упражнения на гимнастических брусках		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять комбинации из изученных элементов
3.3. Опорные прыжки.	ОК 2. ОК 6. ОК 8. ОК 10.	<i>Студент должен уметь:</i> выполнять прыжки через коня в длину и козла
3.4. Акробатика		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять комбинации из различных элементов.
3.5. Упражнения со скалкой		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять прыжки со скалкой в течение 2-х и 3-х минут.
3.6. Упражнения с отягощениями		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять жим, гирь, штанг.
Раздел 4. Спортивные игры.	ОК 2. ОК 6. ОК 8. ОК 10.	
4.1. Баскетбол. Передвижение, остановки, стойки.		<i>Студент должен уметь:</i> передвигаться и останавливаться в стойке баскетбола.

4.2. Ведение мяча, броски по кольцу		<i>Студент должен уметь:</i> выполнять ведение на месте и в движении, выполнять броски одной и двумя руками.
4.3. Различие психомоторных способностей		<i>Студент должен уметь:</i> играть в баскетбол. <i>Студент должен знать:</i> правила игры и соревнований.
4.4. Волейбол. Передвижение, остановки, стойки, передачи		<i>Студент должен уметь:</i> передвигаться и своевременно выходить для приема мяча, уметь выполнять передачу сверху и снизу.
4.5. Комплексное развитие психомоторных способностей		<i>Студент должен уметь:</i> играть в волейбол. <i>Студент должен знать:</i> правила игры и соревнований.
4.6. Футбол. Передвижение, остановки, передачи		<i>Студент должен уметь:</i> вести, передавать, обводить, останавливать мяч.
4.7. Развитие психомоторных способностей		<i>Студент должен уметь:</i> играть в футбол. <i>Студент должен знать:</i> правила игры и соревнований.
Раздел 5. Лыжная подготовка.		<i>Студент должен уметь:</i> передвигаться на лыжах по ровной поверхности классическим ходом.
5. 1 Лыжные гонки	ОК 2. ОК 6. ОК 8. ОК 10.	<i>Студент должен уметь:</i> подниматься в гору на лыжах и спускаться.

5.2. Способы подъемов и спусков на лыжах		<i>Студент должен уметь:</i> тормозить на спуске и выполнять повороты
5.3. Способы торможения и поворотов		<i>Студент должен уметь:</i> тормозить на спуске и выполнять повороты
5.4. Лыжные кроссы.		<i>Студент должен уметь:</i> проходить дистанцию на лыжах.
5.5 Элементы слалома, подвижные игры.		<i>Студент должен уметь:</i> преодолевать препятствия на лыжах.
Раздел 6. Плавание		
6.1. Способы держания на воде		<i>Студент должен уметь:</i> держаться на воде.
6.2. Способы плавания	ОК 2. ОК 6. ОК 8. ОК 10.	<i>Студент должен уметь:</i> преодолевать дистанции разными способами.
6.3. Способы старта и разворота		<i>Студент должен уметь:</i> стартовать с тубы и разворачиваться в воде.
6.3. Проплывание дистанции		<i>Студент должен уметь:</i> проплывать дистанцию разными способами.
Раздел 7. Контроль знаний и умений		
7.1. Сдача контрольных нормативов		
7.2. Формирование организаторских способностей студентов.	ОК 2. ОК 6. ОК 8. ОК 10.	<i>Студент должен уметь:</i> проводить разминку, подвижные игры, судить соревнования.
7.3. Тестирование студентов		<i>Студент должен знать:</i> теоретические вопросы.

Требования к ресурсам

1. Гимнастические брусья, козел, скамейки, стенки, палки, скакалки.

2. Полоса препятствий, перекладины, рукоход, брусья.
3. Снаряды для метания: мячи, гранаты.
4. Подвесные перекладины, тренажеры для развития силы, секундомеры, учебные карточки, видеокассеты, стол для армрестлинга.
5. Волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, сетки, штанги, гири.
6. Лыжи.

Учебно-методическое обеспечение

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Реквизиты источника	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
1	Спортивные игры. Совершенствования спортивного мастерства (Текст) : учебник для студентов вуза, обучающиеся по специальности «Физ. культура» / Ю.Д.Железняк (и др.) ; под ред.; Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. -4- изд., стер. –М. : Академия,2010-400с.	2010	8
2	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения (Текст) : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» /Ю.Д.Железняк (и др.); под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова.- 6-е изд., стер.-М.: Академия,2010. -520с.	2010	8
3	Теория и методика обучению предмета «Физическая культура» (Текст) : учебное пособие для студентов вузов, обучающиеся по специальности «Физическая культура» / Ю.Д.Железняк (и др.) ; под ред. Ю.Д.Железняка ; (рец.: С.Д.Неверкович, В.Г.Никитушкин). – 4-е изд., перераб. –М. : Академия,2010.-272 с.	2010	13
4	Форма организации самостоятельных занятий /С.А.Шутов, П.В.Чермашенцев И.В.Бельских ; рец В.Ф.Кошилев ; Урал. гос. Лестехн. Ун-т, Каф. физического воспитания и спорта. Екатеринбург : УГЛТУ, 2011. -32с.	2011	70
5	Футбол : метод.рекомендации для студентов всех специальностей / С.А.Шутов, П.В.Чермашенцев, В.С.Дмитреев ; рец. В.Ф.Кашилев ; Урал гос. Лестехн. Ун-т, Каф. физического воспитания и спорта – Екатеринбург : УГЛТУ,2011. -16с.	2011	67
6	Здоровье и физическая культура студента (Текст): учеб.	2010	5

	Пособие для студентов учреждений сред. проф. Образования / В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт ;(рец.: В.Н.Бальшаков, Б.Г.Юшков).—2е изд., перераб. –М.:Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 336		
7	Социология физической культуры и спорта (Текст) :учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» /Л.И.Лубышева ;(рец. : Н.Н.Визетей, А.П.Егоров) – 3-е изд.,перераб. И доп. –М. :Академия,2010.- 272с.	2010	6

Приложения

Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов на базе 11 классов.

Виды упражнений	Юноши			Девушки			
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
Бег на 100 м	13,20	14,2	14,8	16,00	17,00	17,5	
Бег на 500 м				1,55	2,05	2,15	
Бег на 1000 м	3,20	3,35	3,35				
Бег на 2000 м				11,00	11,50	12,30	
Бег на 3000 м	12,30	13,30	14,30				
Метание гранаты (500 гр. Девочки)	40	35	30	20	18		
(700 гр. Юноши)							
Подтягивание (юноши)	14	11	9				
Поднимание туловища из положения лежа на спине				35	30	25	
Плавание 50 м (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у	
Бег на лыжах (мин. сек.)							
3 км				18,00	19,30	22,00	
5 км	25,30	26,30	28,30				

Перечень самостоятельной работы студентов

II курс

Юноши:

- 1) прыжки со скакалкой за 30 секунд:
«3» - 60; «4»- 62; «5»- 64.
- 2) приседание на одной ноге:
«3»-20; «4»-22; «5»-24.
- 3) прыжки в длину с места:
«3»-200; «4»-235; «5»-240.
- 4) подтягивание:
«3»-6; «4»-8; «5»-10.

Девушки:

- 1) прыжки со скакалкой за 30 секунд:
«3»-66; «4»-68 «5»-70.
- 2) поднимание туловища из и.п., лежа на спине, руки за головой:
«3»-25; «4»-30; «5»- 32.
- 2) приседание на одной ноге:
«3»- 18; «4»-20; «5»-22.

III курс

Юноши:

- 1) прыжки со скакалкой за 30 секунд:
«3»-66; «4»-68; «5»-70.
- 2) приседание на одной ноге:
«3»-26; «4»-28; «4»-30.
- 3) длина с места:
«3»-210; «4»-240; «5»- 250.
- 4) подтягивание:
«3»-8; «4»-10; «5»-12.

Девушки:

- 1) прыжки со скакалкой за 30 секунд:
«3»-82; «4»-84; «5»-86.
- 2) приседание на одной ноге:
«3»-20 «4»-22; «4»-24.
- 3)поднимание туловища:
«3»-27; «4»-32; «4»-37.

IV курс

Юноши:

- 1) прыжки через скакалку:
«3»-74; «4»-76; «4»-78.
- 2) приседание на одной ноге:
«3»-30; «4»-32; «4»-34.
- 3) длина с места:
«3»-215; «4»-245; «4»-250.
- 4) подтягивание:
«3»-9; «4»-11; «4»-14.

Девушки:

- 1) прыжки со скакалкой за 30 секунд:
«3»-86; «4»-88; «4»-90.
- 2) приседание на одной ноге:
«3»-86; «4»-24; «4»-26.
- 3) поднимание туловища из и.п., лежа на спине, руки за головой:
«3»-29; «4»-35; «4»-40.

Темы рефератов.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физические способности человека и их развитие.
5. Основы физической и спортивной подготовки.
6. Спорт в физическом воспитании студентов.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

